

# Campeonato Nacional de Remo Indoor

ANTEPROGRAMA

27 E 28 DE JANEIRO 2024

## Índice

---

1	Disposições Gerais.....	2
2	Programa das Competições .....	2
3	Inscrições .....	6
4	Sorteio, Substituições E Desistências.....	7
5	Reunião de Delegados .....	7
6	Pesagens .....	7
7	Prémios.....	7
8	Penalidades.....	7
9	Serviço de Primeiros Socorros.....	8
10	Serviços de Refeições e Alojamento.....	8
11	Disposições Finais .....	8
12	Organização .....	8

## 1 Disposições Gerais

<b>NOME</b>	Campeonato Nacional de Remo Indoor 2024
<b>LOCAL</b>	Pavilhão do Casal Vistoso - R. João da Silva 20, 1900-271 Lisboa
<b>DATA</b>	27 e 28 de Janeiro 2024
<b>ORGANIZAÇÃO</b>	Federação Portuguesa de Remo
<b>PARCEIROS</b>	Câmara Municipal de Lisboa Portugal Activo
<b>CONTACTOS</b>	<b>Federação Portuguesa de Remo</b> <b>Telefone:</b> 912614542 <b>Email:</b> <a href="mailto:geral@fpremo.pt">geral@fpremo.pt</a> / <a href="mailto:manuelpita@fpremo.pt">manuelpita@fpremo.pt</a>

## 2 Programa das Competições

### 2.1. Sábado 27/01 – Remo Jovem e Para Remo

10h00 – Abertura do **secretariado** - todos os atletas, treinadores e dirigentes têm de fazer a sua acreditação para aceder às áreas reservadas para competição.

12h00 – Briefing equipa de arbitragem

13h30 – Início das competições

17h30 – Entrega de prémios

	Escalão	Idade	Distâncias (m)	Classificação	Horário
Individual	<b>Absolutos</b>	+16	Duatlo	<b>Desafio Rema Portugal</b> – Prova Aberta	13h30
	<b>Para-Remo</b>	Todos	2000	Campeonato Nacional e Prova Aberta	14h00
	<b>Benjamins</b>	09-10	500	Campeonato Nacional e Prova Aberta	14h30
	<b>Infantis</b>	11-12	500	Campeonato Nacional e Prova Aberta	14h35
	<b>Iniciados</b>	13-14	1000	Campeonato Nacional e Prova Aberta	14h40
	<b>Juvenis</b>	15-16	1500	Campeonato Nacional e Prova Aberta	14h45
	<b>Para-Remo</b>	N/A	500	Prova Aberta	15h00
	<b>Absolutos</b>	+16	Last Rower Standing	<b>Desafio Rema Portugal</b> – Prova Aberta	15h15
Estafetas	<b>Benjamins</b>	09-10	4x250	Prova Aberta	16h00
	<b>Infantis</b>	11-12	4x250	Prova Aberta	16h20
	<b>Iniciados</b>	13-14	4x250	Prova Aberta	16h40
	<b>Juvenis</b>	15-16	4x250	Prova Aberta	17h00
	<b>Desafio Jovem</b>				
Entrega de Prémios					17h30

## 2.2. Domingo 28/01 – Grupos de Idade / Juniores / Seniores

08h00 – Abertura do **secretariado** - todos os atletas, treinadores e dirigentes têm de fazer a sua acreditação para aceder às áreas reservadas para competição.

09h00 – Briefing para delegados e arbitragem

10h00 – Início das competições do período da manhã

12h00 – Pausa para almoço

13h45 – Início das competições do período da tarde

18h00 – Entrega de prémios

18h30 – Encerramento

	Escalão	Idade	Distância (m)	Classificação	Horário*	
Competição Individual (500m)	<b>Absolutos</b>	+16	500	<b>Desafio Rema Portugal</b> – Prova Aberta	10h00	
	<b>Grupos de Idade</b>	30-39	500	Prova Aberta		
		40-49		Prova Aberta		
		50-54		Prova Aberta		
		55-59		Prova Aberta		
		60-64		Prova Aberta		
		65-69		Prova Aberta		
	70+	Prova Aberta				
	<b>Juniores</b>	17-18		Prova Aberta		
	<b>Seniores</b>	19+		Prova Aberta		
	Entrega de Prémios Provas Open 500m					12h00
	<b>Absolutos</b>	+16	2000	<b>Desafio Rema Portugal</b> – Prova Aberta	13h00	
	<b>Grupos de Idade</b>	30-39 PA/PL*		Campeonato Nacional e Prova Aberta		
40-49 PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta				
50-54 PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta				
55-59 PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta				
60-64 PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta				
65-69 PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta				
70+ PA/PL	Campeonato Nacional e Prova Aberta					
Entrega de Prémios Grupos de Idade 2000m					15h00	
<b>Juniores</b>	17-18	2000	Campeonato Nacional e Prova Aberta			
<b>Séniores</b>	19+ PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta			
Entrega de Prémios Juniores e Séniores					15h00	
Estafetas	<b>Masters</b>	40+/60+	4x500	Prova Aberta	16h00	
	<b>Juniores</b>	17-18	4x500	Prova Aberta		
	<b>Seniores</b>	19+	4x500	Prova Aberta		
Entrega de Prémios Estafetas					16h30	

\*PA – Peso Aberto / PL – Peso Ligeiro

\*Os horários poderão sofrer alterações em função do número de inscritos

## 2.3. Campeonato Nacional de Remo Indoor

- 2.3.1 Competições nas distâncias oficiais descritas em regulamento próprio, disponível em [www.fpremo.pt/estatutos-regulamentos](http://www.fpremo.pt/estatutos-regulamentos).
- 2.3.2 A atribuição de título de Campeão Nacional é exclusiva a atletas filiados na FPR e com nacionalidade portuguesa.
- 2.3.3. Apenas as competições de Campeonato Nacional pontuam para o Ranking Nacional Geral e Ranking Nacional de Remo Indoor.
- 2.3.4. **Este é um evento de qualificação para o Campeonato do Mundo de Remo 2024.** Todos os atletas que pretendam utilizar o seu tempo para uma qualificação devem informar a FPR até ao dia **25 de janeiro, através do envio de email** para [manuelpita@fpremo.pt](mailto:manuelpita@fpremo.pt)

## 2.4. Provas Abertas

- 2.4.1 Eventos abertos à participação geral, sem necessidade de filiação na FPR.
- 2.4.2 Estes eventos não atribuem títulos de “Campeão Nacional”
- 2.4.3 É possível a participação em representação de instituições filiadas e não-filiadas na FPR, tais como: ginásios, box de Crossfit, escolas, instituições para a deficiência, entre outras.
- 2.4.4. As Estafetas são equipas mistas constituídas por 4 atletas, onde é obrigatória a inclusão de atletas de género masculino e feminino. A equipa pode ser composta por dois atletas de cada género, ou por 3 atletas de um género e 1 atleta do género oposto.

## 2.5. Desafio Rema-Portugal (Prova Aberta)

- 2.5.1. Competição composta por 4 etapas: Duetlo / Last Rower Standing / 500m / 2000m.

1. **O “Duetlo”** é uma competição de Remo e Corrida realizada em 6 intervalos:

Intervalo	1	2	3	4	5	6
Remo	500m	400m	300m	200m	100m	50m
Corrida	20m	20m	20m	20m	20m	20m

Os atletas terão de percorrer a distância que aparece no monitor, e no final de cada distância devem entregar o testemunho no local indicado. Depois de entregarem o testemunho devem voltar para a máquina e percorrer a distância que aparece já preparada.

2. **“Last Rower Standing”** é uma prova de longa distância com a duração máxima de 30 minutos, onde os participantes com menos metros percorridos vão sendo eliminados, até que apenas sobre o vencedor. O intervalo de cada período eliminatório será definido de acordo com o número de inscritos e anunciado com a publicação do programa final.
3. As provas de **500m e 2000m** serão as provas definidas no programa geral, participando os atletas enquadrados no seu escalão de idade ou nas provas onde se inscrevem. (É obrigatória a indicação à organização qual o escalão onde querem participar nestas duas distâncias).

A classificação em cada etapa permite o acumular de pontos de acordo com a seguinte tabela:

Class.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	>16º
Pontos	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	1

## 2.6 Troféus de Clubes / Equipas

Os troféus abaixo descritos são obtidos através da seguinte tabela de pontos:

Class.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	>16º
Pontos	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	1

**2.6.1. Campeão Nacional de Remo Indoor:** Troféu exclusivo para Clubes de Remo (filiados na FPR). A sua classificação é feita através dos pontos obtidos pelos atletas filiados nas distâncias oficiais.

**2.6.2. Campeão Nacional Jovem de Remo Indoor:** Troféu exclusivo para Clubes de Remo (filiados na FPR). A sua classificação é feita através dos pontos obtidos pelos atletas filiados em todas as competições disponíveis dos escalões Benjamim, Infantil, Iniciado e Juvenil.

**2.6.3. Troféu Portugal Activo:** Troféu exclusivo para instituições não-filiadas na FPR. A sua classificação é feita através dos pontos obtidos pelos atletas que representam a instituição não-filiada na FPR, em todas as competições disponíveis

## 3 Inscrições

3.1. O prazo limite para inscrições é o **dia 15 de Janeiro**.

3.2. Só serão aceites **filiações de atletas até ao dia 10 de janeiro de 2024**, considerando para o efeito as regras relativas a transferências de remadores, sendo obrigatório ter o **processo de filiação completo** (1. é feita a inscrição através da plataforma online; 2. são carregados os documentos obrigatórios e válidos; 3. O pagamento é feito; 4. Validação pelos serviços da FPR).

3.3 As inscrições de atletas não filiados é feito através do link:

<https://www.cognitofrms.com/FPR2/CampeonatoNacionalDeRemoIndoor2024>

3.4. As inscrições de equipas mistas são obrigatoriamente nominais (Nome e N° FPR) e enviadas para o endereço de correio eletrónico [manuelpita@fpremo.pt](mailto:manuelpita@fpremo.pt).

3.5. As referências MB terão de ser liquidadas até ao dia 18 de Janeiro. Todos os clubes que não tiverem as suas referências liquidadas não serão contemplados no programa de provas.

3.6. Quaisquer inscrições solicitadas fora do prazo limite (15 de Janeiro) serão oneradas de acordo com a taxa de última hora em vigor (50€ por inscrição). O prazo limite das inscrições fora de prazo é até 3 dias antes do 1º dia de provas.

### 3.7. Taxas de Inscrição

Competições	Federados	Não Federados
<b>Remo Jovem</b>	3,50€	5€
<b>500m</b>	Jun e Sen – 6€ / Vet – 8,50€	10€
<b>2000m</b>	Jun e Sen – 6€ / Vet – 8,50€	15€
<b>Estafetas</b>	10€ Equipa	20€ Equipa
<b>Desafio Rema Portugal</b>	20€	30€
<b>Para-Remo</b>	0€	0€

3.7 O pagamento das inscrições dos **atletas não-filiados** deverá ser efetuado por transferência bancária para o **NIB: 0010 0000 5009 7140 0015 7**. As inscrições só serão consideradas válidas após o envio do respetivo comprovativo para o e-mail [sergiomanso@fpremo.pt](mailto:sergiomanso@fpremo.pt), indicando o nome e número de contribuinte registados no formulário de inscrição.

## 4 Sorteio, Substituições E Desistências

---

- 4.1. Anúncio da Start List e Horários no dia 19 de Janeiro.
- 4.2. Anúncio do programa provisório no dia 22 de Janeiro.
- 4.3. Desistências até às 24h do dia 23 de Janeiro. A partir dessa data serão efetuadas na reunião de delegados;

## 5 Reunião de Delegados

---

- 5.1 Dia 25 de Janeiro às **18h00** via ZOOM pelo link <https://us06web.zoom.us/j/89779496464>
- 5.2. Na reunião serão dadas todas as informações e decisões em relação às provas. No caso de algum clube não poder estar presente, as alterações de equipas e/ou desistências deverão ser enviadas para o e-mail: [manuelpita@fpremo.pt](mailto:manuelpita@fpremo.pt) até 1 hora antes do início da reunião.

## 6 Pesagens

---

- 6.1 As pesagens dos Pesos Ligeiros deverão ser feitas 2h a 1h antes no local anunciado pela organização durante a reunião de delegados.

<b>PESO LIGEIRO FEMININO</b>	<b>PESO LIGEIRO MASCULINO</b>
<b>≤ 61,5 kg</b>	<b>≤ 75,0 kg</b>

## 7 Prémios

---

- 7.1 A entrega de prémios será realizada conforme apresentado no quadro de competições.
- 7.2 Medalhas somente para o 1º lugar, até 2 ou 3 competidores femininos e masculinos, respetivamente.
- 7.3 Medalhas para o 1º, 2º e 3º lugar, com mais de 3 competidores.
- 7.4 Os prémios por equipa/clube estão discriminados no ponto 2.6 do presente documento.

## 8 Penalidades

---

- 8.1. Falta de comparência: 10 vezes a taxa de inscrição.
- 8.2. Ausências nas finais: 20 vezes a taxa de inscrição.



## 9 Serviço de Primeiros Socorros

---

- 9.1. Local: Na porta lateral do pavilhão do Casal Visto.
- 9.2. Horário: Dia 27/01 a partir das 11h00 e dia 28/01 das 09h até ao final das provas.
- 9.3. Meios de emergência: Ambulância no Local.
- 9.4. Serviços médicos de urgência: Hospital Santa Maria.

## 10 Serviços de Refeições e Alojamento

---

- 10.1 A Organização vai providenciar um serviço de refeições, no local, e todas as informações serão partilhadas com os participantes mais perto do evento.
- 10.2 A Organização está a trabalhar no sentido de arranjar uma solução de alojamento, sem custos para os clubes, em solo duro. Todas as informações serão partilhadas com os clubes brevemente.

## 11 Disposições Finais

---

- 11.1 Protestos - caução / 100.00€ (ver RNR em vigor).
- 11.2 Substituições de atletas não são permitidas, conforme regulamentos.
- 11.3 Atletas que se inscrevam como Peso Ligeiro não poderão competir como absoluto caso falhem a pesagem.
- 11.4 Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

## 12 Organização

---

Federação Portuguesa de Remo  
Câmara Municipal de Lisboa

Contactos:

[manuelpita@fpremo.pt](mailto:manuelpita@fpremo.pt)

[geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt)